Комплекс №18

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«Элегантная грудь»

для практикующих

ДРАПКИНА ОКСАНА МИХАЙЛОВНА

Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, президент РОПНИЗ, академик РАН

1

Стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями вверху.

1.1

Поочередно согнуть руку в локте, приблизив к ребрам, сведя лопатки.

Вернуться в исходное положение.

2

Стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями вверху.

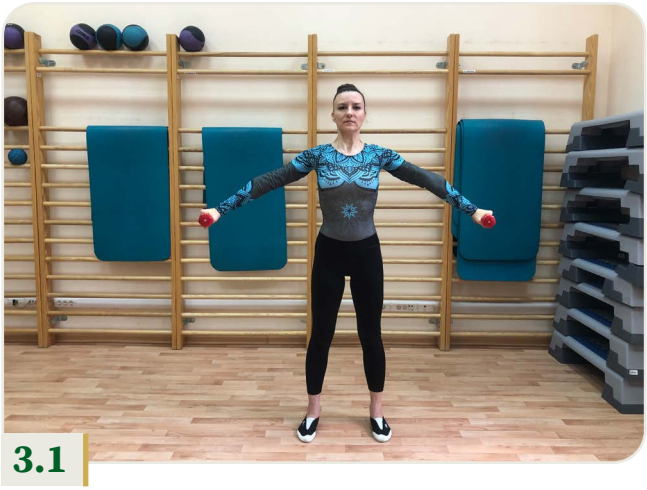
2.1

Одновременное сгибание локтей, с приближением к ребрам, сведя лопатки.

Вернуться в исходное положение.

3

Стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями в стороны.



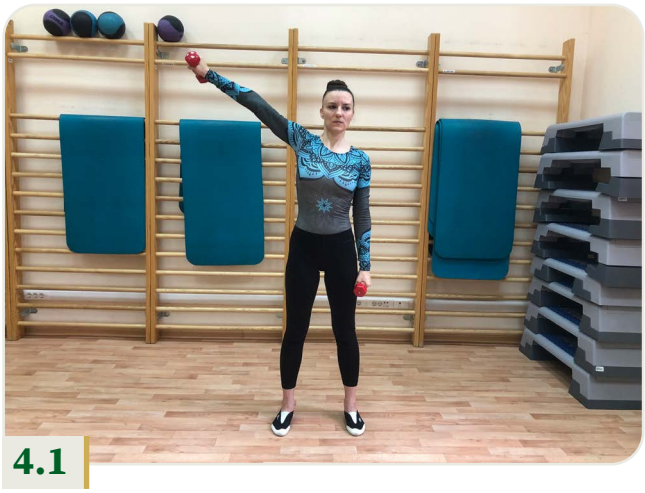
3.1

Пружинистые движения вверх-вниз на 20-30 см.

Вернуться в исходное положение.

4

Стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями внизу.



4.1

Поочередный подъем руки в сторону чуть выше уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

5

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище в наклоне. Руки с гантелями внизу чуть согнуты в локтях.

5.1

Согнуть одновременно обе руки в локтях, приблизив гантели к груди.

5.2

Разогнуть в локтях, максимально отведя назад.

6

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено. Руки с гантелями внизу чуть согнуты в локтях.

6.1

Поочередно поднять рывком прямую рук вверх на уровне разноименного плеча.

Вернуться в исходное положение.

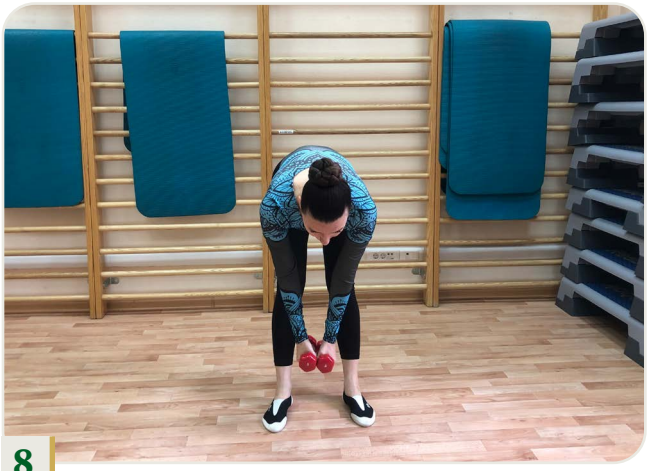
7

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено. Руки с гантелями внизу, ладони обращены к друг другу.

7.1

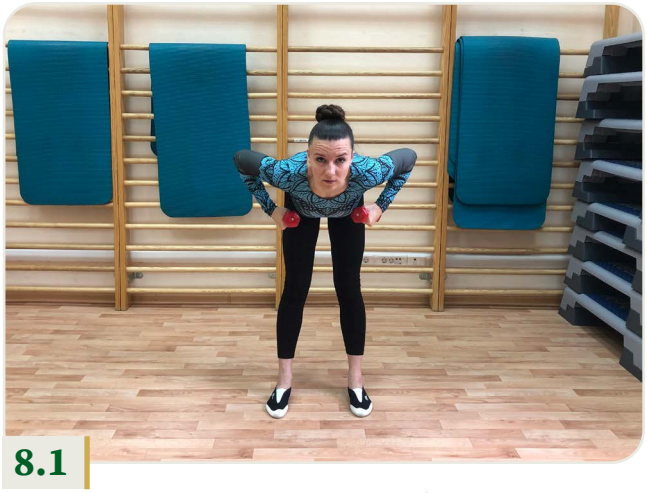
Одновременный подъем рук чуть выше уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.



8

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено. Руки с гантелями внизу, ладони обращены к друг другу.



8.1

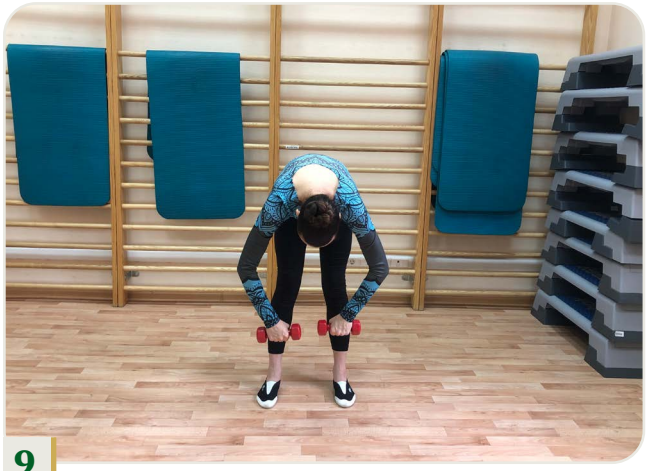
Согнуть руки в локтях, приблизив гантели к груди.

8.2

Выпрямить руки вверх на уровне плеч.

Согнуть руки в локтях, приблизив гантели к груди.

Вернуться в исходное положение.



9

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище в наклоне под 90 градусов. Руки с гантелями внизу, локти чуть согнутые.

9.1

Пружинистые разведения рук в стороны на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.

10

Стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями согнутые в локтях соединены перед грудью.

10.1

Поочередное отведение рук в сторону на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.